

استعادة الرشاقة بعد الولادة

من الطبيعي أن يزداد وزن كل امرأة حامل بين 10 كيلوغرامات وحتى أكثر. لكن لا يجب تخطي الوزن الطبيعي . بعد الولادة ، يجب على الأم الجديدة الحرص على حسارة الوزن الزائد لاستعادة الرشاقة.

هذه هي الحال لدى أغلبية النساء التي تواجه مصاعب بزيادة الوزن اثناء فترة الحمل . يتغير شكل جسم المرأة كثيرا بعد الولادة ، ويحدث انتفاخ البطن لعدة اسابيع ويزيد عرض الحوض وايضا ينتفخ الصدر استعدادا لعملية الرضاعة الطبيعية.



بالإجمال ، يتطلب الجسم حوالي 6 أشهر بعد الولادة للتمكن من استعادة شكله وصلابته وحوالي ثلاث أشهر اضافية بهدف استعادة النحافة والرشاقة قبل الحمل.

كيفية استعادة الرشاقة بعد الولادة وخسارة الوزن :

- عليك أولا أخذ الوقت الكافي لاتباع حمية غذائية ، واستهلاك غذاء صحي ومتوازن والحرص على ممارسة بعض الرياضة . احرصى على تناول حصص كافية من اطعام وعدم الاكثار من الكمية وعلى ان تكون النوعية جيدة وصحية ومغذية. كما عليك التركيز على استهلاك الكالسيوم، الضروري لك، من خلال مشتقات الحليب ، وعنصر الحديد والاكثار من شرب الماء.
- ينصح محاولة تنظيم شهيتك والحافطة على القدرة على خسارة الوزن الزائد من خلال الابتعاد عن تناول الاطعمة بين الوجبات . تعد هذه العادة نقطة ضعف عند السيدة التي تلزم المنزل . يجب الابتعاد عن تناول الحلويات على انواعها واستبدال هذه المأكولات بالفاكهة التي تضم لك الحصول على الفيتامينات اللازمة والضرورية لجسمك وتمدك ايضا بالطاقة حتى تتمكني من خسارة الوزن الزائد بشكل صحي.



- يمكن تناول بعض الفواكه وشرب المياه لدى الاحساس بالجوع . هذه الطريقة تساعدك على الشعور بالشبع. كما يمكن اضافة اللبن القليل الدسم الى روتينك الغذائي وشرائح الخبز السمراء والشوكولاتة الداكنة.
- للحصول على المغذيات المطلوبة دون الاكثار من تناول الطعام

- ، يمكنك تحضير وجبات ووضعها في الثلاجة ، من خلال الشوي او الطهو على البخار او الشوي في الفرن.
 - اللجوء الى تناول البقول والنشويات للحصول على السكريات البطيئة والالياف التي تعزز الشعور بالشبع لمدة جيدة.
 - يستحسن اتباع نظام غذائي صحي ووضع أهداف معقولة ، ان كان عليك خسارة 8 كيلو غرام مثلاً ، فعليك اذا التخفيف من وزنك بالاسلوب الذي يريحك ولا يسبب بأزمة وضغوطات عليك . من جهة أخرى يؤكد الأطباء خسارة 500 غرام خلال اسبوع هي النتيجة المرجوة.
 - عدم نسيان الضغوطات النفسية والجسدية والاضطرابات التي يمر بها جسدك بعد الحمل والولادة بالاضافة الى التغييرات وعيش نمط حياة جديد تماما .
 - يمكن ممارسة تمارين رياضية بعد مرور شهرين على الولادة مع الحرص على عدم ارهاق نفسك بها والضغط على جسمك . تعمل الرياضة على شد عضلات الرحم وتساعد عملية خسارة الوزن كما انها تنشط الدورة الدموية وتزيد الطاقة.
- ✖
- يعرف ان المشي هو واحد من انواع الرياضة الهامة للام الجديدة بعد الولادة . يمكنك ممارسة رياضة المشي لمدة ساعة يوميا . الأمر الذي يساعدك على خسارة الوزن بشكل طبيعي.
 - يمكن اللجوء الى استشارة اختصاصي تغذية لمساعدتك على اتباع نظام غذائية مخصص لك وخسارة الوزن الزائد والوصول الى الرشاقة المرجوة بوقت أقل.
- تعد فترة الحمل هامة جدا لدى كل ام جديدة ، كما انها مرحلة حساسة . ليس عليك ان تمتنعي من تناول المأكولات شرط عدم الإفراط . بالاضافة الى ذلك ، عليك الحرص على وضع أسس سليمة بهدف استعادة الرشاقة وخسارة الوزن بعد الولادة.